

# ほけんだより

令和5年7月12日 玉島小保健室



## 梅雨も後半。大雨・雷に気をつけて!

大きな自然災害があり、各地区へたいへんな被害をもたらしました。梅雨も後半にはいり、大雨や雷雨が多くなってきました。川の近くの地域なので、大雨やゲリラ豪雨の後は、川が増水していたり、水路から水があふれてふきだしていることもあるので、水路や川に近寄らないようにしてください。大雨や雷が鳴り出した時に、自分自身で安全な行動がとれるように、おうちの人といっしょに、対応のしかたを話し合っておいてください。

### かみなりしゃがみ

かみなり そと とき  
雷がなりだした【外にいる時】



- ① 日ごろから身の回り（通学途中）のひなん場所を考えておく。
- ② 木の下、木のそばにひなんしない。
- ③ 自転車に乗っていたら、すぐにおりて安全な場所にひなんする。
- ④ ひなん場所がない時は、雷しゃがみ姿勢をとる。（耳をふさぐ）



## 虫さされにご用心!!



自然がいっぱいの玉島。学校の運動場には、くわがたのいる木があります。虫の大好きな樹液がたくさん出ているのでしょ。

自然と触れ合えることは、とても素晴らしいことなのですが、危ない虫もいることを知っておいてください。危険な蜂やくも、へびにも注意してください。

虫からさされたら...



はち 蜂などのきけんな虫が  
いそうな所  
には近づかない



りゅうすい  
流水であらう



かきむしらない



はち いた 蜂や痛みが強い虫に  
つよ 刺された時は、  
むし 冷やして病院へ



りゅうこう

かんせんしょう

# 流行している感染症



6月の終わりから、玉島小では、体調不良者が大変多くなっています。頭痛・のどの痛み・咳・鼻水・体がだるい・お腹が痛い・発熱などの症状です。欠席者も保健室休養者も多い状況が続いています。学年や兄弟で同じような症状がみられます。ここ3年ほどは、コロナ感染症の予防を徹底していたので、他の感染症の流行がおさえられていました。が、5類に移行してからは、さまざまな感染症が流行しはじめています。

## ヒトメタニューモウイルス感染症

唐津で流行中です。

予防は、手洗い・うがいです。



呼吸器感染症を

ひきおこすウイルスの

一種です。

大人にも感染します。

- 咳 (多くの場合、1週間程度続きます)
- 熱 (多くの場合、4~5日程度続きます)
- 鼻水

悪化すると、以下のような症状が出ることもあります。

- セイセイ (ヒューヒュー) という呼吸 (喘息様気管支炎、細気管支炎)
- 呼吸困難 など



## ヘルパンギーナ

全国的に流行中です。『子どもの三大夏かぜ』の一つ。

ウイルス性の感染症。まれに大人も発症します。

潜伏期間は、3~6日。39℃以上の熱が1~3日つづくと同時に、のどが赤く腫れて小さな水疱がたくさんできます。水疱は2~3日でつぶれて黄色い潰瘍になります。

のどの痛みが強いために、食事や飲みものを受けつけなくなることから、

「脱水症状」を起こすことも。経口保水液など飲むのも効果的です。



## 流行性角結膜炎

やはり目とも言います。

強い充血、非常に大量の目やに (朝起きた時に目やにがあふれて目が開かないほど)

唐津で少し流行しています。



## RSウイルス

RSウイルスに感染することによって引き起こされる呼吸器の疾患。

症状は、「発熱」「鼻汁」「咳」など軽い症状が出ます。しかし、重症化すると気管支炎や肺炎のリスクもあります。



ヘルパンギーナとRSウイルスは、全国的に増加傾向です。感染予防しましょう！！